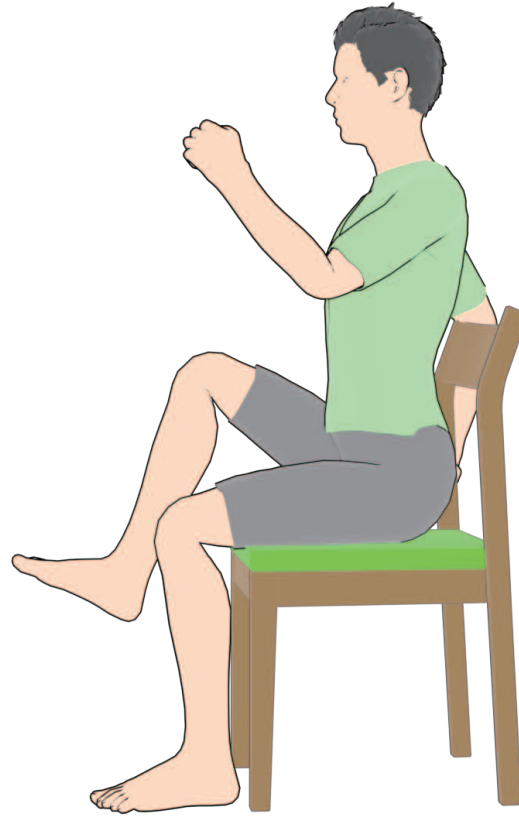




足踏み運動

▶ 両手を振りながら交互に大きく脚を上げる